QONTAX SPORTS

HYBRID _FORCE



GUÍA DEL ATLETA

COMPETENCIA EN DUPLAS

SÁBADO 13 DE MARZO DE 2027 · LIMA, PERÚ

600 M	08 ESTACIONES	08:00 MIN

A FORMATO Y PUNTUACIÓN 02–06

B REGLAS DE LAS 8 ESTACIONES 07–15

C PRE-SALIDA Y CONTROL 16

D ACCESORIOS, CONSUMIBLES Y ASISTENCIA 17

E CRITERIOS DE DESEMPATE 18

F CRONOGRAMA DEL EVENTO 19

G CONTACTO 20

SECCIÓN A / EL FORMATO

FORMATO Y PUNTUACIÓN

¿Cómo funciona la competencia?

08:00	600 M	08
MINUTOS POR BLOQUE	CARRERA PREVIA	ESTACIONES

Serán 8 bloques de 8 minutos en los cada dupla deberá correr primero simultáneamente 600m y con lo que resta del tiempo del bloque, tendrán que sumar la mayor cantidad de puntaje en la estación que corresponda. Ver tabla de puntajes en la página 04.

01

3 DUPLAS POR OLEADA

Cada ocho minutos comienza una nueva oleada

02

SOLO UNA PERSONA TRABAJA

Relevos libres; el compañero permanece detrás y cerca de su partner.

03

ALARMA = FIN DE LA ESTACIÓN

Al minuto 8 se detiene el trabajo en la estación e inicia la siguiente vuelta.

No es necesario que las duplas corran uno al lado del otro, sin embargo, ambos atletas deben estar en el punto de inicio de la estación para empezar con el trabajo.

ORDEN DEL CIRCUITO

LAS 8 ESTACIONES

600M

01	SKIERG	CALORÍAS

600M

02	SANDBAG BOX STEP OVER	REPETICIONES

600M

03	SLED PULL	TRAMOS

600M

04	BURPEE TO STEP	REPETICIONES

600M

05	ROWERG	CALORÍAS

600M

06	FARMER CARRY	TRAMOS

600M

07	BULGARIANBAG FORWARD LUNGE	REPETICIONES

600M

08	DOUBLE DUMBBELL SNATCH	REPETICIONES

8 VUELTAS × 600 M = 4.8 KM APROX. POR ATLETA

CÁLCULO DE PUNTAJE

¿CÓMO SUMAS PUNTOS?

SKIERG / ROWERG

1 CAL = 1 PT

Calorías completas del monitor.

STEP UP / BURPEE / LUNGES / SNATCH

1 REP = 1 PT

Solo repeticiones válidas.

SLED PULL

1 TRAMO = 5 PTS

Medio tramo: 2.5 puntos.

FARMER CARRY

1 TRAMO = 2.5 PTS

No hay medios tramos.

REFERENCIA VISUAL · TRAMO DE DISTANCIA



El medio tramo no se suma otra vez al completarse el tramo entero.

PUNTAJE FINAL = SUMA DE LAS 8 ESTACIONES

TABLA DE PESOS

CARGAS NOVEL

ESTACIÓN	NOVEL M/M	NOVEL MIXTO	NOVEL H/H
SKIERG	Máx cal	Máx cal	Máx cal
SANDBAG BOX STEP OVER	10kg	10kg	20kg
SLED PULL	40 kg	40 kg	40 kg
BURPEE TO PLATE	Máx reps	Máx reps	Máx reps
ROWERG	Máx cal	Máx cal	Máx cal
FARMER CARRY	16kg xl	16kg xl	20kg xl
BULGARIANBAG FORWARD LUNGE	10kg	10kg	20kg
DOUBLE DUMBBELL SNATCH	7.5kg xl	7.5kg xl	10kg xl

TABLA DE CARGAS

CARGAS PRO

CATEGORÍA PRO MASCULINO · CARGAS EDITABLES

Nº	ESTACIÓN	PRO H/H
01	SKIERG	Máx cal
02	SANDBAG BOX STEP OVER	30kg
03	SLED PULL	80kg
04	BURPEE TO PLATE	Máx reps
05	ROWERG	Máx cal
06	FARMER CARRY	32kg xl
07	BULGARIANBAG FORWARD LUNGE	30kg
08	DOUBLE DUMBBELL SNATCH	20kg xl

BASES DEL MOVIMIENTO

Ejecución correcta, NO REP y faltas técnicas.

01 SKIERG	02 SANDBAG BOX STEP OVER
03 SLED PULL	04 BURPEE AL DISCO
05 ROWERG	06 FARMER CARRY
07 BULGARIANBAG LUNGES	08 DUMBBELL SNATCH

UN ATLETA TRABAJA A LA VEZ · RELEVOS LIBRES

ESTACIÓN 01 / 08

SKIERG

1 CAL VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Dos manubrios bajo control; atleta sobre la Plataforma.

FALTA LEVE

Soltar los manubrios y que impacten violentamente; trabajar fuera de la Plataforma; recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Alterar el monitor o graduar la Resistencia.

SANCIONES — **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

ESTACIÓN 02 / 08

SANDBAG BOX STEP OVER

1 REP VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Subir al cajón con ambas piernas y bajar al otro lado con ambas piernas; Sandbag cargado sobre uno o ambos hombros.

NO REP

Ejecutar el movimiento con el sandbag fuera de los hombros. Subir o bajar con solo un pie.

FALTA LEVE

Dejar caer el sandbag al suelo o en el cajón en la transición o ejecución del ejercicio; mover el cajón a un lugar no autorizado, recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Lanzar violentamente el saco.

SANCIONES — **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

ESTACIÓN 03 / 08

SLED PULL

1 TRAMO = 5 PTS · ½ TRAMO = 2.5 PTS

EJECUCIÓN CORRECTA

Tracción de pie dentro del espacio asignado. Se permite caminar hacia delante o atrás sin salir del área asignada. Se admite cualquier técnica de tracción mientras siempre se esté mirando la carga.

FALTA LEVE

Cruzar la línea límite de forma deliberada al jalar; recibir ayuda del compañero durante el ejercicio; dejar la soga en otro carril.

FALTA GRAVE

Quitar peso del trineo para traccionar.

SANCIONES — **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

ESTACIÓN 04 / 08

BURPEES TO STEP

1 REP VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Pecho al suelo; despegue y caída con ambos pies al mismo tiempo sobre el step. Se permiten pasos para alejarse o acercarse al step.

NO REP

Pecho sobre el step; despegue o caída con un pie seguido del otro; pisar solo el borde del step.

FALTA LEVE

Mover el step a una zona no autorizada; recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Atentar contra los implementos.

SANCIONES — **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

ESTACIÓN 05 / 08

ROWERG

1 CAL VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Atleta sentado en el asiento, pies sujetos con correas y control del manubrio.

FALTA LEVE

Soltar el manubrio y que impacte violentamente; retirar los pies durante la ejecución; recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Alterar el monitor o graduar la resistencia.

SANCIONES	LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS

ESTACIÓN 06 / 08

FARMER CARRY

1 TRAMO = 5 PTS

EJECUCIÓN CORRECTA

Una pesa por mano. Se permite caminar o correr.

FALTA LEVE

Dejar las pesas en el suelo en la transición o ejecución del movimiento; invadir otro carril; sujetar las pesas con otra parte del cuerpo; recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Lanzar violentamente las Kettlebells

SANCIONES — **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

FRONT BULGARIANBAG LUNGES

1 REP VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Saco sobre ambos hombros; dar un paso hacia adelante y retornar a posición inicial; la rodilla trasera toca el suelo; las caderas y las rodillas se extienden al subir.

NO REP

No extender cadera o rodilla; ejecutar el movimiento con el Bulgarian Bag fuera de los hombros; no tocar el suelo con la rodilla.

FALTA LEVE

Dejar el saco en el piso durante transicion o ejecución del movimiento; recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Lanzar violentamente el saco.

SANCIONES **LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS**

ESTACIÓN 08 / 08

DOUBLE DUMBBELL SNATCH

1 REP VÁLIDA = 1 PUNTO

EJECUCIÓN CORRECTA

Tocar el suelo con cualquier parte de las mancuernas; elevarlas por encima de la cabeza; extender completamente los brazos y las caderas al subir; formar un ángulo perpendicular con los brazos respecto al suelo al elevar las pesas; las macuernas se pueden dejar en el suelo para hacer la transición.

NO REP

No tocar el suelo con la mancuernas; no extender los brazos o las caderas; no formar el ángulo perpendicular.

FALTA LEVE

Recibir asistencia del compañero durante el ejercicio.

FALTA GRAVE

Lanzar violentamente la mancuerna.

SANCIONES LEVE −10 PTS · GRAVE −30 PTS

SECCIÓN C / PRE-SALIDA

LLEGAR PREVENIDO

Por recomendación, llega 1 hora antes de tu hora de partida.

01

ACREDITACIÓN

Preséntate con tu compañero y sus documentos en la mesa de registro al llegar al evento.

02

LLAMADO OFICIAL

Se anunciará cada dupla antes de su hora asignada.

03

RESPONSABILIDAD DEL ATLETA

Ambos deben estar atentos al llamado y preparados para salir.

04

ZONA DE SALIDA

Permanece en el corral de salida hasta la señal del personal autorizado.

NO PRESENTARSE A LA SALIDA = **DUPLA DESCALIFICADA**

SIN OPCIÓN DE SALIR EN OTRA OLA

SECCIÓN D / ACCESORIOS Y ASISTENCIA

¿QUÉ PUEDES USAR?

Implementos y consumibles durante la competencia

01

PROTECCIÓN PERSONAL

Permitidos: guantes, rodilleras, muñequeras, tobilleras y otros soportes deportivos personales.

02

GELES Y CONSUMIBLES

-10PTS al infrigir la norma

Puedes llevar tus propios geles o alimentos deportivos. Guarda los envoltorios y deséchalos en los puntos habilitados.

03

HIDRATACIÓN

-10PTS al infrigir la norma

La organización habilitará un punto de hidratación. No ingreses ni dejes botellas o envases tirados en el circuito.

04

MAGNESIO

-10PTS al infrigir la norma

Solo se utilizará el magnesio de la organización, disponible en Farmer Carry. No se permite magnesio propio.

05

ASISTENCIA DEL PÚBLICO

-10PTS al infrigir la norma

Durante la prueba no se permite recibir bebidas, comida, magnesio, implementos ni ayuda de espectadores.

Mantén despejado el circuito y deposita todos los residuos en los lugares señalados. Los jueces estarán al tanto de cualquier infracción de la norma.

CRITERIOS DE DESEMPATE

Si dos o más duplas terminan con el mismo puntaje total, se aplican los siguientes criterios en orden:

01

MENOR NÚMERO DE PENALIZACIONES

Gana la dupla con menos faltas sancionadas registradas. Las repeticiones NO REP no cuentan como penalizaciones.

02

MAYOR PUNTAJE EN LA ESTACIÓN 08

Si persiste el empate, se compara la puntuación validada en Double Dumbbell Snatch.

03

COMPARACIÓN DE ESTACIONES ANTERIORES

Si aún existe igualdad, se comparan los puntos de las estaciones 07, 06, 05, 04, 03, 02 y 01, en ese orden.

ORDEN DE COMPARACIÓN DE ESTACIONES

08 → 07 → 06 → 05 → 04 → 03 → 02 → 01

Aplica únicamente entre duplas de la misma categoría oficial.

CRONOGRAMA

El cronograma puede variar según las condiciones del día del evento. El atleta deberá tomar sus precauciones.

08:00 a.m. PRIMERA OLEADA

ORDEN DE SALIDAS

01	NOVEL · MUJER / MUJER
02	NOVEL · MIXTO
03	NOVEL · HOMBRE / HOMBRE
04	PRO · HOMBRE / HOMBRE

SALIDAS CADA 8 MINUTOS

08:00 · 08:08 · 08:16 · 08:24 · ...

CIERRE Y PREMIACIÓN: Al terminar las oleadas y validar los resultados.

Horarios por dupla y categoría se anunciarán tras el cierre de inscripciones.

SECCIÓN G / CONTACTO

¡GRACIAS!

Nos vemos en la línea de partida

01 CONSULTAS E INSCRIPCIONES

WhatsApp · 934 241 179

Instagram de competencias: @qontaksports

02 PREPÁRATE CON NOSOTROS

QONTAK · Centro de Alto Rendimiento

WhatsApp · 934 241 179

Instagram: @Qontakcentrodealtorendimiento

03 VISÍTANOS

Arturo Armero 121 · San Juan de Miraflores

A una cuadra de la estación San Juan del tren eléctrico.

Frente al parque Cáceres · Primer piso.

¡FORJADOS Y POTENCIADOS POR LA FUERZA DEL INTI!